

Examensarbete inom Natur, Hälsa och Trädgård, 10 p

*Naturen och trädgårdens betydelse för återhämtning vid
utmattningssyndrom - kvinnors berättelser*



Författare Britta Lena Engström
Handledare Anna Bengtsson
Examinator Patrik Grahm

Examensarbete 2007:4
LTJ-fakulteten, Alnarp

Britta Lena Engström
Nature - Health - Garden
Examensarbete, 10p
Fakulteten för landskap, trädgård och jordbruk
SLU Alnarp, maj 2007
Handledare Anna Bengtsson
Examinator Patrik Grahn

ABSTRACT

**Titel: The importance of nature and garden in relation to burned out syndrom
- women's narratives**

Nature and garden have always had meaning in human's life and successfully seen as having health giving effects. Health is a state of equilibrium between physical, psychological, social and spiritual well-being. The individual's health is depending of how the society looks and how the individual manages to live her life in it. Stress is one of our time's large public health problems and leads in some cases to burned out syndrome. Stay in nature gives recovery according to theories of environmental psychology. The aim of this study was to examine how women who suffered from burned out syndrome experienced the importance of stay in nature and garden in recovery. The study was based from qualitative method with narratives as approach. The study included five women and their narratives were based on semi-structured narrative interviews. The result developed in that the narrative analysis lead to interpreted and contextualized narratives, which came with an analysis of narratives that lead to patterns. These were: course of events, favorite places in the nature the women visited, favorite places in the own garden, stimulation of different senses by stay in nature and garden environments, experiences of nature and garden in different seasons, how nature and garden affected the women's emotional life. Aspects on the interplay between the women's experience of nature and garden are discussed.

Keywords: nature, garden, burned out, women, recovery, narratives, environmental psychology

Britta Lena Engström,
Natur - Hälsa - Trädgård
Examensarbete, 10p
Fakulteten för landskap, trädgård och jordbruk
SLU Alnarp, maj 2007
Handledare Anna Bengtsson
Examinator Patrik Grahn

ABSTRAKT

Titel: Naturens och trädgårdens betydelse för återhämtning vid utmattningssyndrom – kvinnors berättelser

Naturen och trädgården har i alla tider haft betydelse i människans liv och framgångsrikt ansetts ha hälsobringande effekter. Hälsa är ett jämviktstillstånd av fysiskt, psykiskt, socialt och andligt välbefinnande. Individens hälsa är beroende av hur samhället ser ut och hur individen lyckas leva sitt liv där. Stress är ett av våra stora folkhälsoproblem idag och leder i vissa fall till utmattningssyndrom. Vistelse i naturområden ger återhämtning visar miljöpsykologiska teorier. Syftet med studien var att undersöka hur kvinnor som drabbats av utmattningssyndrom upplevde betydelsen av att vistas i natur- och trädgårdsmiljö under sin återhämtning. Studien utgick från kvalitativ metod med berättelser som ansats. Fem kvinnor ingick i studien och deras berättelser utgick från semistrukturerade narrativa intervjuer. Resultatet växte fram genom att den narrativa analysen utmynnade i tolkade och kontextualiserade berättelser, som följdes av en analys av narrativer som ledde till mönster. Dessa var; händelseförloppet, favoritplatser i naturen som kvinnorna besökte, favoritplatser i den egna trädgården, stimulans av olika sinnen vid vistelse i natur- och trädgårdsmiljö, upplevelser av naturen och trädgården under olika årstider, hur natur- och trädgårdsmiljön påverkade kvinnornas känsloliv. Aspekter på samspelet mellan kvinnornas upplevelser av natur och trädgårdsmiljön diskuteras.

Nyckelord: natur, trädgård, utmattningssyndrom, kvinnor, återhämtning, berättelser, miljöpsykologi

FÖRORD

Utbildningen Natur, Hälsa och Trädgård är ett ettårigt magisterprogram med ämnesbredd som ges vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp (SLU) i samarbete med Lunds Universitet. Mitt intresse för att öka kunskaper som kan främja god hälsa och rehabilitera har vuxit fram alltmer under åren som gått. Efter grundutbildning till legitimerad sjuksköterska och därefter specialistkompetens inom Hälso- och sjukvård för barn och ungdomar, specialistkompetens inom Öppen Hälso- och sjukvård samt magisterexamen i Omvårdnad, har förståelsen för relationen mellan människa och miljö vid olika skeden i livet alltmer fångat mitt intresse. Med nyfikenhet och öppet sinne såg jag möjligheter att integrera mina tidigare erfarenheter som barnsjuksköterska, distriktssköterska och universitetsadjunkt vid Högsolan i Kristianstad, med för mig nya insikter om hur naturens och trädgårdens miljöer kan medverka till ökat välbefinnande. Vid val av ämne till examensuppsatsen som innefattade 15 högskolepoäng, bestämde jag mig för att som utgångspunkt fokusera på hur naturen och trädgårdens miljöer kan inverka på personer med utmattningssyndrom. Därmed kan denna betydelsefulla kunskap spridas och bli en viktig resurs i folkhälsoarbetet.

Ett särskilt tack vill jag rikta till min handledare Anna Bengtsson som gett mig goda råd och varit ett stort stöd under arbetsprocessens gång. Jag vill också tacka alla intervjupersoner som delat med sig av sina erfarenheter och därmed möjliggjort att uppsatsen vuxit fram. Tack även till forskare, författare, föreläsare som generöst bidrog med fakta och inspiration under mitt utbildningsår i Alnarp och sist men inte minst vill jag tacka professor Patrik Grahn som ägnat sin tid till att examinera min uppsats.

Alnarp Maj 2007

Britta Lena Engström
Universitetsadjunkt



*"Naturen sysselsätter sinnet utan att trötta ut det och likväl
tränar det, den lugnar sinnet och likväl livar upp det och då sinnet
påverkar kroppen får hela systemet uppfriskande vila och
stimulans"*



*Fotografier är tänkta som stämningsbilder
och är tagna av författaren*

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	1
TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	1
Hälsa utifrån styrdokument	1
Aaron Antonovskys salutogena idé	2
Stress, funktionell eller ändamålsenlig stress	2
Utmattningssyndrom	3
Några miljöpsykologiska teorier om utevistelsens positiva inverkan på människan	4
Natur- och trädgårdsmiljö inom vård och rehabilitering	5
Problemformulering	6
SYFTE	6
FORSKNINGSANSATS	6
Berättelser	6
METOD	7
Urval och insamling av data	7
Intervjupersonerna	7
Analysens genomförande	8
Etiska överväganden	9
RESULTAT AV NARRATIV ANALYS	10
Annas berättelse	10
Boels berättelse	12
Carinas berättelse	14
Doris berättelse	17
Evas berättelse	19
RESULTATANALYS AV NARRATIVER	22
Händelseförloppet	22
Favoritplatser i naturen som kvinnorna besökte	22
Favoritplatser i den egna trädgården	23
Stimulans av olika sinnen vid vistelse i natur- och trädgårdsmiljö	23
Upplevelser av naturen och trädgården under olika årstider	24
Hur natur och trädgårdsmiljön påverkade kvinnornas känsloliv	25
METODDISKUSSION	26
RESULTATDISKUSSION	28
Från kravlös natur till kravfylld trädgård	28
Naturens cykler öppnar sinnena	30
Konklusion	31

REFERENSLISTA

BILAGOR

Bilaga I, informationsbrev

Bilaga II, intervjuguide

INLEDNING

Sedan gammalt är det välkänt att naturen och trädgården anses ha hälsobringande effekter. Det är numera en viktig resurs i folkhälsoarbete både förebyggande och vid rehabilitering inom vård och omsorg. Professionell, individuellt inriktad terapi och behandling i natur- och trädgårdsmiljö är effektiva för att förebygga ohälsa och öka välbefinnandet för människor. Där kan balansen mellan förmåga och upplevda krav ofta återfinnas för personer som drabbats av utmattningssyndrom. De flesta av dessa remitteras inte till behandling i naturen eller speciella rehabiliteringsträdgårdar. Därför måste dessa människor, som ofta är ambitiösa och plikttrogna, hitta egna lösningar för att kunna överleva. Denna studie fokuserar på kvinnor som drabbats av utmattningssyndrom och som inte remitterats till behandling i specifik miljö utan av egen förmåga måste återhämta sig.



TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

Hälsa utifrån styrdokument

Hälsa har definierats på olika sätt genom tiderna. WHO framhåller i sin definition från 1948 att hälsa är ett tillstånd av totalt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande (WHO, 1948). Visioner kan vara en hjälp att veta vart siktet är ställt men verkligheten kan sällan jämföras med en vision menar Kostenius och Lindqvist (2006). De förespråkar att istället tala om ett tillstånd av jämvikt där alla aspekter på hälsa inte behöver vara totala, men där de samverkar och kompenserar varandra. Hälsa handlar enligt WHO:s definition inte enbart om frånvaro av sjukdom (WHO, 1948) utan tillståndet hälsa innefattar även dimensioner av ohälsa där motpolerna hälsa och lidande utgör ett dynamiskt samspel som ger styrka och förutsättningar för hälsa (Lindholm & Eriksson, 1998). När hälsa och ohälsa inte ställs mot varandra utan istället uppfattas som en sammanhängande helhet, blir det tydligare att jämviktstillstånd eftersträvas där något

önskat, som till exempel en kronisk sjukdom, innefattas och balanseras upp av någon annan aspekt av hälsa som till exempel socialt stöd (Kostenius & Lindqvist, 2006).

Hälsa är ett jämviktstillstånd av fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och andligt välbefinnande, vilket är både en resurs och en förutsättning för mänskligt liv (Lindholm & Eriksson, 1998). Fysisk hälsa berör kroppens funktioner medan psykisk hälsa innefattar den kognitiva förmågan. Emotionell hälsa är människans förmåga att uppleva känslor som glädje, sorg, rädsla, och vrede och att kunna uttrycka dessa känslor på ett adekvat sätt. I social hälsa innefattas förmåga att skapa och upprätthålla relationer till andra människor. Andlig hälsa kan innefatta en religiös övertygelse men också en livsfilosofi det vill säga utgångspunkter eller principer för beteende för att på olika sätt uppnå sinnesfrid eller ro i sin själ (Kostenius & Lindqvist, 2006). För att effektivt påverka människans hälsa betonar Krauklis och Schenström (2001) att det är av största vikt att vidta åtgärder på nivåer som innefattar individ, hem, arbetsplats, företags- och organisationsledning samt på politisk nivå.

Aaron Antonovskys salutogena idé

Aaron Antonovsky, känd som en ledande företrädare inom medicinsk sociologi, har genom sin salutogena idé bidragit till förståelsen av att människans hälsa inte bara handlar om kropp och själ och den närmsta livsmiljön. Han menade att en avgörande betydelse för individens hälsa är hur samhället ser ut samt hur individen lyckas leva sitt liv i samhället (Antonovsky, 1991). Han sammanställde en uppsättning motståndsrresurser, som tillsammans med positiva livserfarenheter och en lyckad hantering av spänning bildar grunden för det han benämnt "Sense of Coherence", "känslan av sammanhang" (KASAM). Denna mänskliga kvalitet, KASAM, medverkar till att hälsan bevaras eller främjas. Personer med starkare känsla av sammanhang har vad Antonovsky (1991) kallar "en generaliserad motståndskraft" som innefattar personlig kompetens, socialt stöd och goda relationer, kulturell stabilitet samt god ekonomi. Människor med stark känsla av sammanhang har enligt Naidoo och Wills (2007) egenskaper som till vissa delar är gemensamma; de har lättare att förstå och förklara orsakerna till sin stressupplevelse (begriplighet), de vill bearbeta stressfaktorerna och reagerar provokativt (meningsfullhet), de upplever sig själva som kapabla att hantera stress på ett effektivt sätt (hanterbarhet). Målet för salutogenesiskt hälsoarbete framhåller Hansson (2004) är att bidra till att människans KASAM bevaras, respektive stärks för dem med svag KASAM. Tilford, Delaney och Vogels (1997) föreslår i sin effektivitetsgranskning av interventioner för främjande av psykisk hälsa, vikten av att fokusera på program för personlighetsträning som bland annat uppmuntrar till deltagande i utomhusaktiviteter.

Stress, funktionell eller ändamålsenlig stress

Stress myntades av fysiologen Selye och beskrevs som det sätt organismen reagerar och försöker skydda sig vid allvarliga hot. Han kallade stressreaktionen för det allmänna anpassningssyndromet, general adaption syndrome eller GAS (Selye, 1946). Den amerikanske stressforskaren Richard Lazarus (1986) utvecklade en teori om stress där han visade att det är kognitiva processer, det vill säga individens tolkning av en situation, som avgör vilken reaktion en stressor ger upphov till. Lazarus betonade tre situationer som kan ge upphov till stress nämligen skada, hot och utmaning. Stress är idag ett av våra stora folkhälsoproblem. Förutom ökad konsumtion av hälso- och

sjukvård leder det till sänkt välbefinnande, lägre effektivitet, ökat mänskligt lidande och sänkt livskvalitet (Levi, 2000).

Ofta talas det om "vår tids stress" men stress är ingen ny företeelse, den existerade redan i människosläktets begynnelse (Levi, 2000). Kroppen reagerar på ett urgammalt sätt fastän omgivningen har förändrats i en rasande takt. Stress kunde handla om att undvika direkt fara, exempelvis en sabeltandad tiger. Därför var det mycket förståeligt av kroppen att reagera på stressorer som den gjorde. Automatiskt började en rad anpassningsmekanismer i stenåldersmänniskan att träda i funktion. Hjärt- och andningsfrekvensen ökade, musklerna spändes, adrenalinnivån i blodbanan ökade, och därmed frigjordes bränsle ur glykogendepåerna i lever och muskler. I och med att noradrenalinhalten också ökade, frigjordes bränsle ur fettdepåerna, ögonen spärrades upp, matsmältningen avstannade och svettproduktionen ökade. För att människan skulle klara av den hotfulla situationen agerade det autonoma nervsystemet, immunförsvaret och hormonsystemet. Om inte dessa reaktioner funnits hade människosläktet dött ut. I dagens samhälle är det inte lika lämpligt att reagera på de stressorer vi utsätts för genom att ta till kamp-flykt-reaktionen (Levi, 2000). En människa som är inne i en period av extrem psykisk påfrestning riskerar att drabbas av olika slags rubbningar i det neuroendokrinologiska samspelet. Kroppen går på ständigt högvarv och kroppens bromsar slutar att fungera. Normalt skickas de ämnen som står för gaspådraget också bromssignaler till hjärnans högre centra. Sker inte detta går kroppen ständigt på högvarv och personen har alltid höga halter av stresshormonet kortisol. Detta tillstånd inträffar vid kroniskt trötthetssyndrom. När en människa med detta syndrom hamnar i en påfrestande situation som kräver att kroppen går på högvarv, händer ingenting i kortisolsystemet och hela kroppen blir extremt känslig för stressorer (Sivik & Theorell, 1995). Människor utsätts för varierande och olika svåra påfrestningar och dessutom har människan en individuell mottaglighet för dessa påfrestningar (Levi, 2000).

Utmattningssyndrom

Den mänskliga kroppen har stor förmåga att hantera de stressorer vi utsätts för till vardags, men en upprepad eller långvarig belastning i form av ohanterade stressorer ger negativa konsekvenser för vår hälsa och kan i vissa fall leda till utmattningssyndrom (Sivik & Theorell, 1995). Samma stressor kan variera mycket i sin stressframkallande effekt för två individer, eller till och med för en och samma individ vid olika tillfällen till exempel när man är trött eller utvilad, vältränad eller otränad, pigg och frisk eller plågad av värk och nedstämdhet (Levi, 2000). Människor med utmattningssyndrom är ofta kreativa men plågas av höga prestationskrav och kan därför vara känsligare än andra för omgivningens krav. Det kan visa sig i lättretlighet, oförmåga att planera, bristande förmåga att känna igen interpersonella signaler, reducerad självkontroll och misstag vid utförande av olika uppgifter (Hartig, 2005). Utmattningssyndrom hos enskilda individer säger mer om deras arbetsförhållanden än om dem själva och är en viktig indikator på sociala missförhållanden på arbetsplatsen (Kostenius & Lindqvist, 2006).

Arbetet och det privata livet påverkar varandra och kan medföra att stress kan förstöra goda relationer både i arbetslivet och i privatlivet. Det är lätt att hamna i en ond cirkel, eftersom stress kan leda till konflikter och konflikterna i sin tur är stressorer som leder till en ökad nivå av stress (von Schéele, 1992). I människans försök att anpassa sig förbrukas viktiga resurser som energi och fokuseringsförmåga vilka behöver

återhämtas. Om så inte sker blir det allvarliga konsekvenser för både det subjektiva välmående som för den kroppsliga hälsan (Hartig, 2005). Forskningsresultat visar att vistelse och aktiviteter i naturområden mer än i andra miljöer tycks påverka den stressade människan i positiv riktning (Grahn, 2006).

Några miljöpsykologiska teorier om utevistelsens positiva inverkan på människan

Miljöpsykologi är studiet av interaktionen mellan sättet att reagera och upplevelser i förhållande till skapade och naturliga miljöer (Bell, Greene, Fisher & Baum, 2001). En del teorier från miljöpsykologiska forskningsfält baseras på att omgivningens utformning har inflytande på hur människan känner sig och beter sig (Stigsdotter & Grahn, 2003). De betonar att omgivningens utformning, om den känns trygg eller hotfull, påverkar människans känslacentra i hjärnan som i sin tur styr över det autonoma nervsystemet vilket anpassar människans inre miljö till den yttre miljön.

Under 1970- och 1980-talen utvecklades teorier om bakomliggande orsaker till utevistelsens positiva inverkan på människan. Rachel och Stephen Kaplan (1989) framhåller att fördelarna med kontakten med naturliga miljöer inte bara är estetiska utan berör även människans hälsa och välbefinnande. De beskriver två olika sätt att använda sin uppmärksamhet på; den spontana uppmärksamheten som de anser vara kravlös samt den uppmärksamheten som benämns riktad koncentration och som kräver stor ansträngning. De visar i sina forskningsresultat betydelsen av att uppleva naturen vid återhämtning från mental utmattning, så kallade restorativa upplevelser där vila och insamling av krafter sker. Människans koncentrationsförmåga påverkas och det finns ett samspel, en resonans mellan naturen och människan. Eftersom människan utvecklades i en naturlig miljö var det mindre ansträngande för henne att fungera där, framhåller Kaplan & Kaplan (1989).

Alla visuella intryck ger en direkt känslomässig reaktion hos betraktaren och infinner sig innan hon registrerar miljön kognitivt, menar Ulrich (1983) vilket resulterar i att när människan ser en miljö som hon tycker om ökar hennes positiva känslor. En miljö som tilltalar människan signalerar att den är bra för hennes fortlevnad, hennes hälsa och välbefinnande betonar Grahn (2005). Studier visar att människan har behov av att uppleva skillnader mellan olika miljöer i naturen, park och trädgårdsrum. Det framkommer att människor urskiljer åtta olika huvudkaraktärer i dessa miljöer. Karaktärerna rofylldhet, rymd, artrikedom och vildhet attraherar många människor, även de som upplever stress och sårbarhet. Allmänning, kultur och viste eller lustgården är karaktärer som tilltalar mindre stressade och sårade människor och karaktären samvaro tilltalar en del stressade medan den skrämmer andra (Grahn, 2005).

Natur- och trädgårdsmiljö inom vård och rehabilitering

Natursköna områden och trädgårdar har under århundraden tillbaka framgångsrikt använts som helande element inom vård och rehabilitering och det kan skönjas tankar om sammankoppling mellan hälsa och trädgård tillbaka till persernas rike (Cooper Marcus & Barnes, 1999; Grahn, 2005). Eden, som nämns i Bibelns gamla testamente, har sitt namn från hebreiskans ljuvlighet och behag. Det var benämningen på det område där lustgården var belägen och symboliserade liv och fruktbarhet (Bibeln). Under 1800-talet hade medicinska experter stor tilltro till naturens välgörande egenskaper och framför allt upplevdes sköna platser som välgörande och hälsobringande. Behandling genom aktiviteter i trädgårdar ansågs under senare delen av 1900-talet som positivt för läkning av olika trauma och behandling av både fysiska och psykiska problem genom trädgårdsterapi har varit framgångsrik (Grahn, 2005). Studier har visat att personer som känner sig stressade, upprörda eller deprimerade söker sig till utomhusmiljöer (Cooper Marcus, 1997). Genom aktiviteter styr människan över sitt liv, sin utveckling och sin anpassning i tillvaron och upplever därmed livskvalitet menar Kielhofner (2006).



Problemformulering

Utifrån teorier som beskrivits i ovanstående behandlas hälsa som ett tillstånd och en förutsättning för mänskligt välbefinnande. Hälsa beskrivs utifrån Antonovskys salutogena förhållningssätt. Han understryker att samhällets utseende har stor betydelse för hur människan lyckas leva sitt liv där. Stress som påverkar människokroppen kan ibland utmynna i utmattningssyndrom. Miljöpsykologiska teorier visar att naturen och trädgårdens miljöer kan inverka positivt på människans återhämtning. Fokus på hälsa och natur motiveras av politiskt formulerade miljökvalitetsmål, inte minst mot bakgrund av det ökade ohälsotalet kopplat till stress och utmattningssyndrom. Socialdepartementet (2002) beskriver behovet av natur och dess koppling till människors förmåga att återhämta sig från stress. Folkhälsokommittén (Statens folkhälsoinstitut) framhåller att trädgård och natur har en viktig inverkan på människors möjlighet till återhämtning vilket också medför samhällsekonomiska konsekvenser. Med detta som bakgrund är det min ambition att undersöka hur naturens och trädgårdens miljö inverkar på människor som drabbats av utmattningssyndrom.

SYFTE

Syftet är att undersöka hur kvinnor som drabbats av utmattningssyndrom upplever betydelsen av att vistas i natur- och trädgårdsmiljö under sin återhämtning.

FORSKNINGSANSATS

Det som styr metodvalet i en studie är naturligtvis dess forskarfråga. I denna studie ligger fokus på att nå en förståelse för hur kvinnor som drabbats av utmattningssyndrom upplever natur- och trädgårdsmiljö betydelsefull för sin återhämtning. För att söka svar på studiens syfte valdes kvalitativ metod med berättelser utifrån semistrukturerade narrativa intervjuer. Att välja berättelser för att söka svar på studiens syfte är en framkomlig väg eftersom berättelseforskning bygger på en nyfikenhet på vad människor har att berätta, liksom på en tillit till dem som ger oss sina berättelser (Heyman & Pérez Prieto, 1998).

Berättelser

Berättelser ger bred och djup insikt och förståelse för andra människors erfarenheter. Det handlar om att förstå en situation eller ett förhållningssätt genom att lyssna till hur människor talar och lever inom ett visst sammanhang. Berättelsen är ett resultat av samspelet mellan den som berättar och (den tänkta) mottagaren och är alltså inte någon objektiv återgivning. Med utgångspunkt från ordens betydelse handlar berättande inte bara om att skildra händelser i det förflutna utan att berättandet i sig är en form av kunskap (Plummer, 1983). Den centrala frågan är inte att i första hand studera berättelserna som sådana, utan snarare att använda berättelserna för att nå bakom, det vill säga att finna de sammanhang som berättelserna skildrade (Hydén & Hydén, 1997). Att förstå en berättelse såsom den används i narrativ forskning innebär en medvetenhet om att den skapas genom en kedja som förenat livet - berättaren - lyssnaren/forskaren - texten - läsaren (och läsarens egen berättelse). I alla dessa steg sker nya tolkningar som dessutom måste förstås utifrån den kontext som stegen skapats i (Jenner, 2000).

METOD

Urval och insamling av data

Studien utgick från semistrukturerade narrativa intervjuer där kvinnorna fick berätta om betydelsen av natur- och trädgårdsmiljön och hur de upplevde den. Deltagarna i studien hade fått diagnosen utmattningssyndrom och sjukskrivits av läkare med ordination att vistas i hemmiljön. För att finna intervjupersoner fick arbetskollegor och personer i bekantskapskretsen till författaren veta urvalskriterierna som var att kvinnorna fått diagnosen utmattningssyndrom samt att de skulle ha en egen trädgård. Efterhand gavs uppslag på personer som kunde tänkas ingå i studien. För att minimera den egna förståelsen valdes kvinnor som var okända för författaren. Telefonkontakt togs med åtta föreslagna kvinnor som fick information om syftet med studien. De fick veta att konfidentialitet (Trost, 2005) skulle råda och att endast citat från berättelserna kom att användas i resultatredovisningen. Författaren hade önskemål om att bandinspela intervjun under den timme som den beräknades pågå. Kvinnorna fick också information om att de under intervjuens gång själva gavs möjlighet att avbryta denna. Fem av de tillfrågade kvinnorna gav ett muntligt samtycke till att medverka i studien. Intervjupersonerna bodde i olika delar av Skåne och intervjun utfördes på den plats som valts av intervjupersonen och blev antingen intervjupersonens hem, författarens hem eller ett konferensrum.

Den bandinspelade intervjun skedde som ett samtal som föregicks av att intervjupersonen erhöll ett informationsbrev (bilaga I) om syftet med studien samt riktlinjer hämtade från vetenskapsrådets forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet, 2002). Författaren hade en intervjuguide med olika teman med relevans för syftet som stöd för minnet (bilaga II). Intervjun som tog cirka en timme i anspråk avlyssnades vid ett flertal tillfällen och transkriberades ordagrant av författaren. Alla intervjuutskrifter avidentifierades i syfte att värna om den egna konfidentialiteten (Kvale, 1997). I intervjuutskrifterna namngavs de fem kvinnorna med fingerade namn.

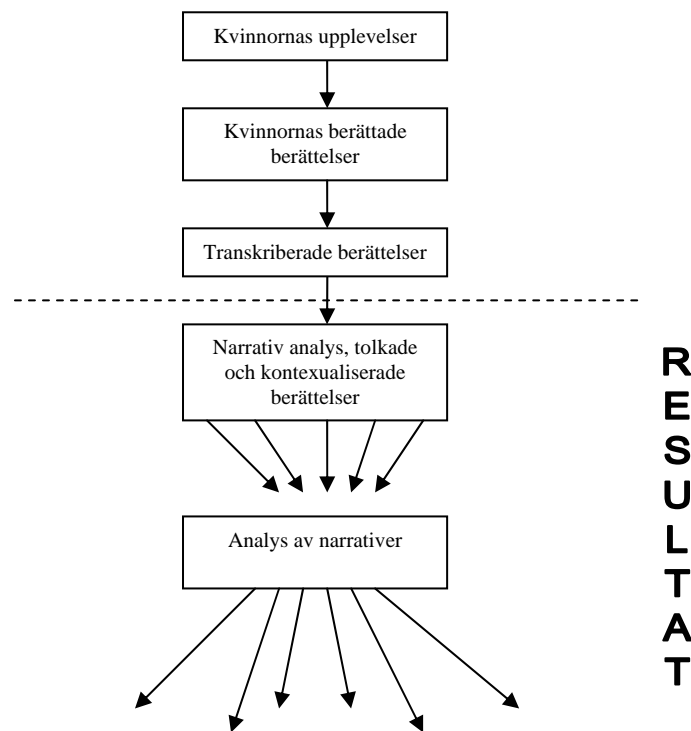
Intervjupersonerna

Alla fem kvinnorna hade akademisk utbildning och hade nära kontakt med människor i sin profession. De var mellan 45 och 62 år gamla och alla hade samma make som de alltid haft. Kvinnorna hade mellan två och fyra barn och två av kvinnorna hade barnbarn. I en av kvinnornas familj var det två barn som bodde hemma och i en annan av kvinnornas familj bodde ett barn fortfarande hemma. Alla övriga barn var ”utflugna ur boet”. Intervjupersonerna bodde i egen villa eller gård på landsbygd eller i samhälle och hade tomter mellan 1 000 och 12 000 m². Kvinnorna fick diagnosen utmattningssyndrom mellan åren 2001 och 2004. Vid intervjutillfället var en av kvinnorna heltidssjukskriven, en arbetsprövade två timmar varje dag, en arbetade 75 % och två av kvinnorna arbetade återigen heltid.



Analysens genomförande

För att ge svar på hur kvinnorna upplever natur- och trädgårdsmiljön när de drabbats av utmattningssyndrom, användes en narrativ analysansats. Analysen startade när författaren lyssnade på kvinnornas berättelser och fortsatte vid transkriberingen. När genomläsning av intervjuutskriftena skett upprepade gånger började vissa mönster framträda. I analysarbetet skedde en pendling mellan delar och helhet i syfte att finna berättelsens intrig, det vill säga innebörden i varje kvinnas berättelse. Delarna ges betydelse av helheten medan helheten å sin sida skapas av sammanhangen mellan delarna framhåller Johansson (2005). Resultatet växte fram genom att den narrativa analysen utmynnade i tolkade och kontextualiserade berättelser och därefter följde en analys av narrativer som ledde till mönster (illustrerad i Figur 1). Dessa var; händelseförloppet, favoritplatser i naturen som kvinnorna besökte, favoritplatser i den egna trädgården, stimulans av olika sinnen vid vistelse i natur- och trädgårdsmiljö, upplevelser av naturen och trädgården under olika årstider, hur natur- och trädgårdsmiljön påverkade kvinnornas känsloliv. Analys av narrativer innebär att reducera materialet ytterligare genom att göra en form av meningskoncentration menar Kvale (1997). Denna fas gick ut på att få en hanterbar datamängd utan att för den skull tappa kvaliteter. Det centrala var att kondensera, men samtidigt garantera att väsentligheter och olikheter bevarades.



Figur 1. Från kvinnornas upplevelser till studiens resultat.

Etiska överväganden

Berättelser som metod innebär att förtroendet mellan författaren och berättaren är en viktig förutsättning. Andra viktiga förutsättningar är närhet i praktisk bemärkelse liksom författarens förståelse för den kontext där berättelserna utspelar sig. Valet gjordes därför efter noga övervägande att genomföra intervjuerna på den plats som intervjupersonen föreslog. Att bedriva forskning som involverar andra människor innebär ett stort ansvar. Med metod som exempelvis berättelser blir detta ansvar än större, då det ofta handlar om att människor berättar om sitt personliga liv och sina tankar. Det förtroende som ges måste förvaltas väl, då metoden även bygger på tillit. Om inte intervjupersonerna känner att de kan känna trygghet och tillit, kommer de troligen inte heller att dela med sig av sina personliga berättelser och risken finns då att intervjuerna enbart tenderar att bli samtal av ytlig karaktär.

Vägledande när det gäller etiska aspekter har varit forskningsetiska principer som utgetts av Vetenskapsrådet (Vetenskapsrådet, 2002). I dessa finns fyra krav med tillhörande regler: informations-, samtycke-, konfidentialitet- samt nyttjandekravet. Informationskravet har uppfyllts genom att information om syftet och om deltagande i studien givits muntligt och skriftligt.

Samtyckeskravet innebär att deltagarna själva hade rätt att besluta om de ville medverka i studien. Samtyckeskravet innebär också att beroendeförhållande ej bör föreligga mellan forskaren och den tilltänkta undersökningsdeltagaren. Av denna anledning valdes deltagare som var okända för forskaren. I vetenskapsrådets andra krav ingår även en regel om att undersökningsspersonen ska kunna avbryta sin medverkan när som helst, vilket också betonades i informationen som gavs. Vetenskapsrådets

tredje krav handlar om konfidentialitet vilket innebär att alla uppgifter om undersökningsdeltagarna ska behandlas under sekretess och förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem. Detta innebär att data avidentifierades och bandinspelat material garanterades att makuleras efter studiens godkännande. Det fjärde kravet i de forskningsetiska principerna behandlar nyttjandekravet, det vill säga att insamlade uppgifter om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål. Något annat syfte har inte datainsamlingen till studien haft, varför det kan konstateras att även det kravet uppfyllts.



RESULTAT AV NARRATIV ANALYS.

Annas berättelse

Anna berättar att hon växte upp i ett litet samhälle med ganska stor naturtomt där hon lekte som flicka tillsammans med sina syskon. Hennes intresse för naturen minns hon inget av men hon kommer ihåg att hennes mor sagt till henne att hon inte ens kunde känna igen lätet hos den vanligaste fågeln som sjöng. Anna berättar att hon drabbats av utmattningssyndrom för tredje gången och känner väl igen de fysiska och psykiska tecknen. När det är jobbigt att andas, tyngdkänslan över bröstet gör sig påmind och när det värker i alla kroppens muskler brukar det kännas som en befrielse att komma ut i naturen. Hon säger att hon fått många "aha-upplevelser" där och intresset har växt sig starkare och starkare efterhand.

Anna säger att hon älskar sitt arbete, att det är en sorg och ett misslyckande att inte kunna gå dit. *"Det har varit skönt att jag blivit sjukskriven längre perioder åt gången ...jag kände att kroppen hänger inte med jag måste få vila"* och *"vila för mig var att gå ut en runda varje dag"*. Hon är mycket noga med det och kan räkna på ena handens fingrar de dagar som hon av någon anledning inte varit ute under de senaste tre åren. Vädret hindrar inte utevistelsen, *"var det regn och blåst var det bara att ta på*

regnkläder, det är ingen fara...". Det är orken som bestämmer vilken runda som Anna väljer att promenera. Det är ingen som har rekommenderat henne att vara ute. Men "när tankarna går runt och man känner sig misslyckad och jag tycker att jag stupat på min post", har Anna själv upptäckt att hon kopplar av allra bäst i utomhusmiljön. "Det är lättare att komma ifrån eller sortera upp alla intryck där", "jag mår bra där" och sen sover hon lite bättre på natten.

Vanligtvis väljer Anna att promenera till skogen som ligger någon kilometer från hemmet. I skogen möter hon inte några andra människor och hon tycker det är avkopplande att vara ute i naturen, *"det är liksom avlastande"* och hon *"känner ett inre lugn igen"*. Anna beskriver att även om naturen fascinerar henne minns hon de dagar då hon *"kunde sparka till stenarna"* i skogen för att avreagera sig. Men idag när hon sätter sig på en sten eller en stubbe upplever Anna att *"det är skönt att ingen har några som helst krav"* på henne. Hon kan sitta i skogen och titta på småkrypen, gräset eller blommorna och känna *"att det är liksom en salva för själen"*. *"Minsta lilla grässtrå med en dagdroppe på, det kan vara som en pärmor, ja jag njuter så av det, det är så spännande"*. Anna minns att hon *"den första tiden gick liksom i en dunkel tunnel, tittade inte, bara gick, upplevde ingenting, men sen blev det mer och mer och det började liksom att öppna sig så jag kunde njuta korta stunder av det som fanns runt omkring"*. Hon tror att det var vattnet som rann sakta i den lilla skogsbäcken som fått henne att gå vidare. Det är en *"evighetsrörelse... livet går vidare för mig"* brukar hon tänka när hon lyssnar till det porlande vattenljudet. När hon sen kommer hem igen efter någon eller några timmar, känner hon sig mycket bättre inombords. Hon berättar att hon känner sig duktig efter att ha varit ute, *"det känns gott i hela kroppen, man går av sej lite tankar, man tänker bra när man går"*.

På våren tycker Anna att den egna trädgården förväntar sig mycket av henne. Men när hon är ute i rabatterna och drar upp ogräs, och hjälper de sådda fröna att må bra och växa, känner hon *"en sån tillfredställelse"*. Skarpt röda och gula blommor, som tulpaner och påskliljor, *"sticker i ögonen"* och hon föredrar därför vita blommor. Hon kommer ihåg att hon under en period inte kunde gå in i en blomsteraffär och att hon inte blev glad när någon person gav henne blommor i skrikande färger. Men idag känns det inte lika ansträngande och hon tar gärna emot blommor.

Anna har ett eget litet växthus och där har ingen några krav på henne. Det har hon fått av sin man som sitt *"revir"* och hon berättar att det ligger insynsskyddat. Det är bara de lugna hönsen som går och *"pickar"* och bina som surrar utanför makens bikupor, som ser henne. Hon brukar tillbringa många timmar i växthuset varje dag, till långt ut på hösten då hon kan sitta där väl påpälsad och med en värmefläkt inkopplad. Hon gör inte så mycket där, sitter mest och vilar, undviker folk, slipper höra att det ringer i telefonen men ibland tar hon ritblocket och skissar av någon planta. Det finns bara en stol därinne berättar hon eftersom hon vill undvika att någon mer person ska vistas där. Samtidigt tillägger Anna att hon och hennes man tillsammans kommit överens om detta beslut och hon känner att han respekterar att hon vill vara ostörd därinne, *"få vara själv med mina tankar"*.

Den enda som har tillträde till växthuset är katten. Anna berättar att när hon var som mest utmattad för något år sedan, tog de hand om en katt trots att hon som barn avskydde katter. *"Den katten har faktiskt betytt väldigt mycket för mig"... "när jag satte mig här på trappan och tårarna rann då kom katten gående och la sig i mitt knä och*

började spinna och det kändes så gott liksom han sa här är jag, jag vill trösta dig... han slickade mej på armen han ville verkligen visa mig att han tyckte om mig”.

Anna njuter idag av fåglarna och deras sång men berättar att tidigare under en period upplevde hon att *”fåglarna dom hånade mig...”*. Hon tycker det är skönt att idag kunna höra *”när lärkan drillar”* och säger att det är *”koltrasten som egentligen betytt något för mig i hela mitt liv”*. När hon känt sig som mest ledsen och misslyckad har koltrastens sång *”fått tag i hennes inre”* och hjälpt henne att kämpa vidare.



Boels berättelse

Boel berättar att hon som barn lekte i trädgården tillsammans med sina syskon. Hon har inte något minne av att naturen fascinerade henne då. Intresse för trädgård vaknade först när hon och hennes man blev husägare för mer än 20 år sedan. När Boel för några år sedan drabbades av utmattningsyndrom blev skogen hennes tillflyktsort och är det än i dag. Det tar mindre än tio minuter att promenera till skogen, en furuskog. Oftast går hon i sällskap med hunden som tycker om att rastas där. Det är *”ju så skönt att röra sig”* samtidigt som det är *”lättare att hålla vikten”, ”någon sorts befrielse...en ljuvlig känsla att få vara för sig själv bland träden”*. Hon njuter otroligt mycket när hon känner dofterna från furorna och den kvittrande fågelsången. Det är skönt med ensamheten i furuskogen.

I början av sjukskrivningsperioden kommer hon ihåg att hon var ängslig för att möta någon annan människa under skogs promenaden. Än idag vill hon helst gå ensam utan att behöva prata med någon. Det är skönt att *”bara stänga dörren och bara gå, inga krav för skogen är friheten, en frizon, en tillflykt”*. I skogen behöver Boel inte känna att hon behöver göra någonting, där är kravlöst. Hon kan ju säga att hon är ute och rastar hunden och kan med gott samvete bara njuta där. Där är skönt och det går bra att tänka där. Grublerierna försvinner och hon har helt andra tankar när hon är i skogen. Hon

tror att hon mår bra där för att hon slipper att förstå sig som hon gör när hon är bland folk.

Den egna trädgården ställer höga krav på Boel, den är en belastning och projekten är stora. Hon tycker att det ligger mycket prestation i en trädgård och önskar ofta att någon annan skulle sköta den. Även när hon är kraftlös i hela kroppen, orkeslös eller matt, har hon svårt att koppla av i trädgården, för där finns alltid att göra. Det är jättejobbigt att *"vilja men inte kunna"*. Hon minns att hon under en period kunde behöva flera dagar på sig för att komma igång med någonting. När hon väl börjar med något ute i trädgården känns det skönt, det blir fint och efteråt känner hon sig duktig. Hon älskar blommor och gillar allra mest vita blommor, men det kan vara ett stort projekt att vattna dem. *"För jag lider ju hela tiden när jag inte gör det som jag vet att jag borde göra, det är nog självkänslan det handlar om"* säger Boel. Idag har hon fått tillbaka lite självkänsla. Men hon måste hela tiden jobba hårt med att försöka intala sig att hon duger som hon är, även om hon har svårt att acceptera det.

När solen börjar komma fram på våren är altanen hennes räddning. Från tidig vår till långt ut på hösten tycker Boel om att sitta eller ligga i en solstol på altanen. Det är befriande att sitta och sola och hon njuter av solens varma strålar. Hon försöker tänka på ingenting men oftast kommer tankarna över henne. *"Hela situationen, varför kan inte jag jobba som alla andra, här sitter jag bara och njuter och hur sjuk är jag egentligen..."*. När hon har ledig dag från jobbet anklagar hon sig själv om hon bara sitter i solen och njuter. Hon säger att hon lider av prestationsångest och känner krav både från sig själv och från andra i hennes omgivning. Känslan att vara duktig förföljer henne och hon behöver höra bekräftelse från sin omgivning hela tiden. Det är jobbigt när hon inte känner entusiasm och glädje som hon tror att alla andra gör, när solen lyser en vårdag. Plantor som lyser i alla färger utanför affärerna kan stressa henne. Hon tycker hon saknar den energi som krävs av henne för att orka ta itu med trädgården och känner sig annorlunda. Det hade varit skönt att få träffa sådana personer som är i samma situation för att få bekräftat att hon inte är ensam. Hon tror att det hade hjälpt henne att kämpa vidare om hon kunde prata med *"likasinnade"*.

När det regnar på våren och på sommaren njuter Boel. Då kräver inte trädgården någonting av henne. Den allra bästa tiden är hösten för då tillåter hon sig att bara njuta av trädgården, sen fortsätter hon att njuta hela vinterhalvåret. Hon har stort behov av att vara själv för då slipper hon förstå sig och det är i ensamheten som hon känner att hon kopplar av. Vissa perioder tar hon sin tillflykt till ett litet rum i villan. Det är hennes *"fristad på något vis"* och där trivs hon allra bäst när hon inte är i skogen. Mår hon bättre kan hon sitta med övriga familjen i tv-rummet.

När det är fint sommarväder tycker Boel det är skönt att köra till havet. Hon åker helst dit ensam mest för att slippa prata med någon och slippa att passa upp någon. Då väljer hon en plats på stranden där det inte är mycket folk runtomkring. Det inte är vattnet hon längtar efter utan det är ensamheten vid havet som hon uppskattar. Hon har alltid haft en önskan och ser fram emot att *"ligga i en solstol och höra sakta porlande vatten"*. Det är roigivande och avstressande med vatten.



Carinas berättelse

Carina berättar att hon alltid gillat naturen och trädgården. Som barn var det roligt att hjälpa mamma och pappa med rabatterna och gräsmattan. Hon har alltid haft projekt på gång, sett fram mot att flytta om i rabatterna, känner att hon *"måste påta i jorden, måste ha jord under naglarna"*. Det var för drygt fem år sedan som det brakade ihop och hon *"ramlade ner i detta svarta avgrundshålet"*. Nu orkar hon inte som hon vill och blir arg och ledsen. Ständigt trött, matt i kroppen, frånvarande med *"tankar som far ut och som hon inte kan hålla styr på"*. Ofta är hon irriterad på allt och alla. Då är det skogen som är tillflyktsorten, säger hon. Helst varje dag tar hon sig dit, för det är där som hon vilar bäst. Nu kör hon själv bil de två kilometrarna men under en period skjutsade en väninna henne. Det var när hon inte kunde koncentrera sig och litade inte på sin egen bilkörning. Hon var rädd för sig själv och det var fruktansvärt jobbigt.

Det är hunden, hennes kompis, som *"puttar på"* så hon kommer iväg även om regnet står som spön i backen. Hon minns att när hon var som sämst var hon *"frånvarande"* även när hon var i skogen och kunde inte se klart. Hon tyckte att *"hjärnan den simmade, det var som en geléklump i huvudet"*, *"geggamoja"* som hon ville skaka om för att få det att klarna. Nu är det annorlunda, hon hör träden i skogen som susar. *"Det enda stället som jag är alldeles lugn, hör fåglarna, känner dofterna och det bästa av allt att där behöver jag inte anstränga mig alls...där är jag någorlunda lugn i kroppen"* berättar Carina. Hon lyssnar på fågelsången och försöker känna igen olika fågelkvitter. Hon letar efter spår efter hästar eller vildsvin. I skogen slipper hon luka ogräs för det ska ju växa där. Det är skönt att inte behöva bry sig om att lägga tillrätta någonting. Kvistar och grenar som ligger på stigen ska ligga där. Det är skönt att inte behöva vara duktig i skogen, bara få njuta där.

För att slippa prata med någon är det skönast att vara ensam i skogen med hunden. Därför avskyr Carina att promenera i samhället, hon orkar inte möta människor för då känner hon att hon måste prata. Hon har tappat självförtroendet, varit helt knäckt men

jobbar på att bygga upp det igen. Det gör hon bäst i skogen och allra bäst är det om hon går där på morgonen. Dofterna är mer intensiva då, knopparna håller på att slå ut och fåglarna kvittrar ännu mer. Mycket av hennes inre oro försvinner, hon känner sig avslappnad och hon behöver det för att klara av dagen.

Det är jobbigt att folk tycker att hon går hemma och har det bra, när hon inte ens orkar sköta den egna trädgården. I bostaden kan hon sitta rätt upp och ner, helt paralyserad eller går hon bara runt, runt, runt och tittar ut genom fönstren, har *"en oro som gör att det inte går att ta itu med någonting"*. När solen lyser in ser hon allt som ska göras inne samtidigt som hon känner att hon måste vara ute i trädgården för det är fint väder. Speciellt nu på våren när allt ute spritter av liv, tycker hon att trädgården kräver mycket. Hon förstår inte att hon måste ha så höga krav på sig själv och hon är så fruktansvärt trött på sig själv. Det är jobbigt att vilja så mycket men inte kunna. Carina jobbar hela tiden med att försöka sänka kraven på sig själv och har med hjälp av samtalsterapeut lyckats lite.

Nu kan hon se och njuta av det som är fint i rabatten, allting behöver inte vara perfekt. Hon vill ha mycket växter och har försökt plantera så mycket marktäckande växter som möjligt. Det är jättebra för då slipper hon se att det växer ogräs. Vissa blommor får till och med sprida sig till ett ställe utan att hon rycker upp dem. Vita rosor eller möjligtvis ljusa milda färger är hennes favoriter. Hon älskar gammeldags rosor för de doftar och rosor måste dofta. När barnen var små kunde var hon ofta ute och pysslade i rabatterna hela dagar. Hon glömde bort tiden och minns att barnen fick påminna henne om att de var hungriga. Hon känner inte igen sig själv idag, orkar inte alls som förr. Grannarna vill hon inte prata med som hon gjort tidigare när hon var ute i trädgården. Hör eller ser hon att någon närmar sig går hon in igenom altandörren och slipper då att prata.

Hösten är en fin tid tycker Carina. *"Löven dalar och man får gå till ro, vila, krypa in, boa sig, ja det är min årstid kraven är inte så stora som på våren"*. Då behöver hon inte vara så duktig med allt ute i trädgården, slipper plantera om och ändra. Hon minns att *"före kraschen"* var hon en riktig *"duktigmänniska"* arbetade heltid och tog hand om allt både ute och inne, bakade allt bröd själv, saftade och syltade, körde många mil för att sköta föräldrarnas torp, allt skulle hållas i ordning. Till slut blev det så att hon fixade allt i familjen och inser idag att det varit bättre om hon *"låt dom andra få en chans"*.

Carina vill mycket i trädgården. I alla år har hon önskat sig ett växthus. Då kunde hon *"bara sitta för sig själv och inte behöva prata med någon människa"*. Hon tycker jättemycket om den speciella lukten som finns i ett växthus, det luktar jord och lite fukt. Det är lugnet i ett växthus som hon längtar efter, inte så mycket för att odla där förutom i krukor. Kanske lite röda paprikor, de är ju så fina. Tänk att bara kunna sitta där, lugnt och skönt och bara njuta *"för där är det bara jag, jag är bara jag där"*. Hon berättar att de har en damm med guldfiskar och hon vill att växthuset ska stå intill dammen. Det är underbart att sitta vid dammen och bara höra det porlande vattnet *"det påminner om bäckar, porlande bäckar, den vilda naturen, livet i porlet..."*. Vattenporlet får inte vara för högt för då är det störande.

Det är jobbigt att träffa folk som hon inte känner, hon måste förbereda sig. Hon berättar att hon var tvungen att gå en lång runda i skogen innan vår träff. Hon tycker idag att det hade varit bra om hon fått gå med i någon form av grupp för då är man plötsligt någon

igen. Man träffar varandra och även om man inte pratar med varandra så är man inte själv. Då kanske hon inte hade känt sig så ensam hemma. Sedan någon månad tillbaka arbetstränar hon ett par timmar varje dag. Det är bra att det är med något helt annat än hon är utbildad till. Hon säger att det är tack vare skogen och trädgården som hon känner sig bättre.



Doris berättelse

Doris berättar att hon alltid varit en *"skogsmulle"* och bodde som barn vid skogen. När hon lekte gick hon runt i skogen eller satt ofta högt uppe i träden. För något år sedan hörde hon konstiga ljud hela tiden och kunde inte koncentrera sig. Hon kunde inte tänka klart *"tankarna bara gick och sen studsade de tillbaka"*. Doris trodde att hjärnan skulle spricka om arbetskamraterna bad henne om en sak till och *"gick liksom in i en bubbla"* och skärmade av sig. Det var skönt att bli sjukskriven kommer hon ihåg, för då hade hon tid att gå till skogen som ligger ett stenkast från huset.

Varje förmiddag när hon går till skogen går hon alltid ensam. Först kommer hon till en skog, ett stengärde, en skog, ett stengärde sen skog igen. Plötsligt kommer hon till ett ställe som är öppet, en stor äng. Det är något speciellt med den ängen, hon vet var den är och så är där mysigt. Där är ju otroligt vackert, där är tyst, där är lugnt, där är alltid sol, även om det kanske är hon som tycker det, där är ljus och stilla. Där lyssnar hon på fåglarna som hörs jättebra. Hon minns att i början stannade hon där några timmar, satt bara och lyssnade, tänkte och funderade på ingenting. På ängen finns ett par stora stenar och hon sitter alltid på en som blivit varm av solen. Det är bra att sitta på ängen för då är det inget annat som *"pockar på"*, hon *"kan inte göra någonting där, ingen som har några krav på mig när jag är där"*. Ingen *"tjabbar"*, ingen kan nå henne där på telefon och hon vill inte bli störd av någon. Tiden på ängen vill hon ha för sig själv. Det är jätteskönt att ingen frågar vad hon gör där.

Det dåliga samvetet har hon ju hela tiden. Men när hon sitter på ängen är det jätteskönt för då tänker hon bara vad hon vill, om hon vill. Det är chansen att få tystnaden, stillheten, ensamheten, att helt få vara själv på ängen. På ängen är det ingen som har några krav på henne. Doris följer hur vitsippor och backsippor kommer upp och sen kommer andra blommor efterhand. Där finns en liten bäck, där är inte så mycket vatten i den, så den rinner sakta. Gräset är fortfarande kort, lite gammalt och visset och inte så *"bjärta färger"* men där är varmt och lugnt för skogen finns runtomkring, berättar hon. Hon möter aldrig någon på ängen och vill helst inte möta någon för att inte behöva prata. När hon går hem tar hon en runda i skogen där hon vet att inga människor går.

Nu på våren börjar det pocka på. Det knoppas och då ska man så mycket, man ska tycka att det är jättekul och härligt. Hon blir trött och *"tyar inte"* när hon tänker på att man ska räfsa, kratta, skörda och rensa. Bara tanken att man ska så mycket räcker för att hon ska bli trött. Därför blir hon jätteglad när det regnar för då kan hon inte göra något ute. Hon minns att under en period orkade hon ingenting i den egna trädgården. På eftermiddagarna satte hon sig inne på gården, för hon ville inte sitta utåt vägen. Hon öppnade dörren till hönshuset och dörren blev hennes skydd för både vinden och grannarna. Allra bäst var där när solen lyste och värmdes. Hon skämdes men här kunde ingen se henne och ingen kunde störa henne. Ringde telefonen ville hon inte svara och det kunde hon ju inte här heller. Här kunde hon sitta, sitta och bara sitta i timmar, *"rensa tankarna"*, vara ensam, *"bara vara"* och inte behöva bry sig. Sen gjorde hon inte så mycket mer på dagarna.

På hösten pockar det inte på samma vis. Då kan hon göra lite inne och lite ute om hon vill. Hösten är mysig och då hon har dubbelt så mycket tid att vila. Mörkret gör att det *"blir tyst och inte så mycket brus, livsbruset sjunker....och det känner väl alla att man går ner i varv när det blir höst"*.

Det är inte riktigt så roligt längre att hålla på i trädgården. Hon orkar inte och hinner inte med som hon vill. Annars tycker hon om blommor, tycker om att krafsa och påta men det är inte riktigt som förr. Ofta har hon för kort tid på sej och hon känner att hon måste skynda, skynda, skynda. Orkar inte ta tag i nya projekt som hon drömmer om. Hon försöker lära sig att njuta, se hur fint det blir fast hon inte hinner röja över alltihopa i trädgården. Doris köper gärna blommor som hon sedan planterar i krukor på gården. Det tycker hon är enkelt och så ser hon dem från köksfönstret.

Hon vill ha ett växthus som hon kan ha sina krukor i. Det blir mindre arbete där inbillar hon sig. Då kan hon *"ha växterna koncentrerat där och känna dofterna, lukten av mossor och jord och lite gammalt vatten...i alla fall luktade det så i pappas växthus...doften av lite halvsurt vatten ibland, det är härligt"*. Där vill hon sitta och bara vara och ta in, alldeles ensam.

Det är svårt att bekänna för sig själv att man *"ramlat dit"*, tycker Doris. Hon vill inte visa för någon att hon är svag och har dåligt samvete att hon inte orkar som hon vill. Det har alltid varit hon som fixat och grejat, både inne och ute och hållit reda på alla saker. Det är svårt att erkänna att hon var så dålig som hon idag kan inse att hon var under en viss period. Hon ville hålla masken uppe och inte gnälla och tror att det var därför som hon aldrig fick någon samtalspartner.

Ofta längtar hon efter att gå och sova. Hon kan riktigt längta efter att slippa tänka. Doris tycker de är jättesynd att hon inte hinner gå till ängen varje dag nu när hon jobbar. Efter en arbetsdag tar det tid att hinna fixa hemma. Men det hade varit skönt att gå dit för det finns inte mycket tid för tankarna hemma. Doris berättar att hon gått en lång runda i skogen och varit nere på ängen idag innan vår träff. Hon tyckte att det var jätteskönt och att det rensar tankarna.

Doris kommer ihåg att under en period hade hon mycket hjälp av katterna och har det än idag. När hon känner sig jätteledsen tar hon en av katterna och håller vid kinden. Det är lugnt och skönt att höra när den spinner. *"Det är en viss rytm som återkommer utan början och utan slut ... det är välmående"*. Den är ju så mysig, den är mjuk och varm. Katten tycker om när hon är stilla och de njuter av varandra. Katten har inga krav på mig, säger hon. Spinnandet är ungefär som att höra det rullande ljudet vid havet, vågornas kluckande och oändligheten. Men hon *"föredrar ängen för där är inte en människa"*, där kan hon vara ensam med sina tankar och slippa alla krav.



Evas berättelse

Eva berättar att hennes trädgårdsintresse vaknade när hon var i 35-års ålder. Hon hade alltid varit intresserad av natur och trädgård men aldrig ägnat sig åt det. Nu fick hon kärlek till sin trädgård, intresset för trädgård började gro och idag älskar hon den. Utmattningsdepressionen utlöstes en höst och hon minns att hela dagarna liksom vankade hon av och an i huset och hon gick inte ut i trädgården. I fyra veckor gick hon från den ena soffan till den andra fåtöljen, gjorde ingenting utan satt bara och grät hela dagarna. Det var jobbigt att bädda sängen och plocka undan saker, hon fullständigt isolerade sig och svarade inte i telefon. *"Starka känslor av värdelöshet"* drabbade henne väldigt starkt, hon kan bli tårögd än idag. *"Den känslan är så fundamental på något sätt"*, säger hon.

Eva tror att hon rehabiliterade sig mest i den egna trädgården, men kommer ihåg att i början var det en slags befrielse att gå längs havet. Vinden som får tag i henne gör att hon får en känsla av att hon är väldigt nära naturen. Det är naturens förutsättningar, vågorna som bryter mot stranden på något sätt, *"avskalat med intryck"* på stranden. Hon tycker om att promenera ensam längs havet, det är väldigt befriande, för där finns ju bara sand, vatten och vidderna. De vidsträckta vidderna tilltalar henne väldigt mycket och hon gillar att vistas i ett vidsträckt landskap. *"Jag tycker det är härligt när blicken inte möter något, inte möter något hinder eller vad man ska säga"*. Men Eva tycker att hon har en stark förkärlek till heden, ett ställe i närheten där hon bor. Hon gillar att ta sig en liten, liten grusväg upp till backarna och sen högst upp har hon hela, hela heden som är alldeles grön framför sig. Sedan är det ett ganska djupt stup ner till havet och havet är alldeles blått. Havet liksom stranden är väldigt avskalad och väldigt skönt, inte så mycket med intryck. Både när hon går vid havet och på heden vill hon vara ensam, hon vill verkligen hålla sig till sig själv. De stora ytorna gör att hon egentligen inte behöver komma i kontakt med andra och hon upplever att man respekteras där. Hon kan bli totalt knäckt av att träffa vissa människor, de som *"suger ut"* allt ur henne har hon valt att inte fortsätta träffa. De som *"dränerar mig på energi"* säger Eva, har hon medvetet valt att kraftigt reducerat i sitt sociala liv. Hon tror det är en överlevnadsstrategi för att hon själv ska orka med och klara av att överleva.

På heden tittade Eva mycket på fåglar. Hon har ett väldigt amatörmässigt ornitologiskt intresse och under den värsta tiden var hon ute mycket och tittade på fåglar. Hon blev väldigt upptagen av det här med fåglar, följde *"larmen"* på hemsidan vecka efter vecka och körde ibland ut för att få se på vissa fågelarter som kommit in. Intresset fick en starkare betydelse och Eva tycker det är oerhört avkopplande att gå med en kikare. *"Det är väldigt kravlöst och väldigt fascinerande"*.

För Eva har den egna trädgården varit ett enormt stöd och hon säger att hon återhämtar sig där. Hon kommer ihåg att innan hon blev riktigt sjuk upplevde hon trädgården som stressande, någon sorts prestation, det här som ingår att både klippa och ansa, det var ett tvång att luka, kärra jord och hämta sten. När hon blev sjukskriven kunde hon göra alla dehär sysslorna utan att känna sig stressad. Det tyckte hon var befriande för då fick hon så mycket tid.

Hon tycker om att sitta lite längre in i trädgården för där är insynsskyddat, hon vill inte vistas vid ytterdörren. Hon vill utestänga världen. *"Allt från den yttre världen innebär bara krav, för även om de andra bryr sig om mig så finns alltid den här motprestationen som jag känner"*. Trädgården har många olika sittplatser på olika ställen. Det är humöret och vad som händer i växtligheten som avgör hennes val av sittplats. Hon är sådan att hon vill ha variation och går till olika ställen i trädgården. Det är betydelsefullt vad som blommar eller vad som händer i växtligheten. På olika sittplatser inne i trädgården sitter hon och bara tänker.

Rosor har alltid betytt något för Eva. Trädgården är vackrast när rosorna blommar, men det är också en intensiv och stressig tid i juni och juli. Trädgården blir ganska ful när rosorna slutat blomma. Hon gillar inte gulaktiga eller orangefärgade blommor och tycker inte om blommor med röda färger heller. Hon kommer ihåg att under en viss period när hon var dålig hade hon svårt för dessa färger och väljer inte röda växter. Hon tror att det beror på att hon som barn alltid fick höra att hon inte passade i röda kläder och tror att det sargat hennes uppfattning i resten av livet.

Det är själva *"spirandet"* som hon känner starkare, att se växterna växa, att vårda sina växter, ömma för sina växter. Känslan blir starkare än när man är i sitt normala tillstånd. När hon går hemma i trädgården är spirandet mer påtagligt, det är mer liv mer växtkraft. Hon har fått en sorts tacksamhet över livet, att växterna vill gro och växa hos henne med hennes omvårdnad. *"Det är ett slags förhållande mellan mina växter och mig"*, säger hon och kan ibland tåras när hon tänker på det. Ett gemensamt växelspel där hon tillfört någonting och så ger de [växterna] något tillbaka till henne. Trädgården betyder mycket och är någon sorts *"livselexir"*. Det finns en stark koppling mellan henne och trädgården, *"en sådan stark kärlek"*. Trädgården behöver henne fast hon känner sig ganska så värdelös. För när hon är sjuk och utmattad och känner att hon inte är behövd, behövs hon ju faktiskt i sin trädgård.

När hon var hemma och var sjukskriven bestämde hon sig faktiskt för att behålla en kattunge för sin egen skull. *"Det är underbart att ha en liten kattunge när man mådde så dåligt det blev på något sätt någon som behövde en"*. Eva fokuserade mycket på kattungen och *"gosade"* mycket med honom och gick och bar rätt mycket på honom. Hon hade tid för hon hade ju inget arbete att gå till då.

Nu på våren planerar hon för trädgården, det är skönast på våren. Det är mycket som är positivt då, det är så friskt och frodigt och fräscht. Men i slutet på sommaren blir hon ganska trädgårdstrött. I augusti är det mer torrt och skräpigt och det gillar hon inte. Det kan vara väldigt skönt med vilan, vilan under vintern för då slipper hon sin trädgård och det är skönt att få vila från den. Trädgården kräver oerhört mycket av henne och jobbigast är den under sommaren. Då gillar hon naturen för den kräver ingenting av henne.

Varje dag försöker hon ta en promenad i rask takt. Gångstråket går förbi en bäck och när hon mådde som sämst stannade hon alltid upp vid den porlande bäcken. Hon tyckte att det porlande ljudet var och är än idag oerhört rogivande. *"Det där ljudet som hörs så underbart när det porlar över stenarna i bäcken"*, säger hon. Ibland önskar hon att bo vid en å eller en bäck för då hör man det härliga, underbara ljudet. Det är mer rogivande med ljudet i bäcken än havets fantastiska ljud som är mer magnifikt. Bäckens ljud är mjukare, lugnare medan havet är mäktigare.

Hon tror att hon sover bättre om hon anstränger sig fysiskt. När hon var som sämst minns hon att hon aldrig riktigt kände att det var härligt att vara fysiskt aktiv, det kändes inte bra i kroppen. Hon kommer ihåg att hon kände väldig besvikelse över det. Men det är en befrielse att få rumstera i trädgården och är där ute varje. Eva tror att hon återhämtar sig bäst där om hon samtidigt träffar en samtalskontakt som ger henne råd och stöd och framför allt att hon inte blir lämnad ensam.



RESULTATANALYS AV NARRATIVER

Händelseförloppet

I kvinnornas berättelser framkom att alla den första tiden av sin sjukskrivning befann sig hemma i det egna huset. Någon gick av och an från fönster till fönster och tittade ut, medan någon vankade fram och tillbaka och skiftade sittplatser. De upplevde att de var i någon sorts förvirringstillstånd, att tankarna och hjärnan inte fungerade som i normalt tillstånd.

Efterhand sökte de sig ut i naturen för att promenera utanför de egna tomtgränserna. Detta blev en daglig rutin, varken väder eller vind satte stopp för promenaderna. De gick ensamma. Kvinnorna undvek att möta någon annan person under promenaden för att slippa prata med någon.

Så småningom kompletterades de dagliga promenaderna med besök i den egna trädgården. Där satt de bara, tänkte om de ville det eller funderade på ingenting. De upplevde trädgården kravfylld, de ville gärna ta tag i den men de orkade inte.

Undan för undan försökte de medvetet att sänka kraven i den egna trädgården. Så småningom kunde de njuta mer och mer av den även om den fortfarande ställde höga krav på dem. Någon planterade marktäckande växter för att slippa luka, några minskade på projekten i trädgården medan en kvinna satte blomkrukorna ute på en plats som var synlig från köksfönstret.

Favoritplatser i naturen som kvinnorna besökte

Skogen som ofta låg på gångavstånd från hemmet beskrevs i berättelserna som den plats där nästan alla kvinnorna hade sin favoritplats. En liten bäck kunde rinna där, ibland fanns det stenar, stubbar, kvistar, grenar och spår från olika djur. Ängen i skogsglántan med stenar och en speciell sten, uppvärmd av solen strålar, var en favoritplats och den avskalade heden vid havet en annan.



Favoritplatser i den egna trädgården

En av kvinnorna berättade att det egna växthuset var hennes favoritplats i trädgården medan några kvinnor drömde om ett växthus för att där uppleva lugnet, vilan och ensamheten. En av kvinnorna drömde om att odla i krukor i ett växthus för att minska arbetsbelastningen i trädgården. En annan önskade ett växthus som skulle ligga bredvid dammen i trädgården så hon skulle kunna njuta av det porlande vattnet inifrån växthuset. Genom att öppna en dörr till hönshuset fick en av kvinnorna sin sittplats i skydd för både grannar och vind och det blev hennes favoritplats. En annan favoritplats var solstolen på altanen som en av kvinnorna satt eller låg i från tidig vår till sent på hösten. En sittplats som låg väl insynsskyddad, långt in i trädgården för att utestänga världen, var ytterligare en favoritplats för en av kvinnorna.

Stimulans av olika sinnen vid vistelse i natur- och trädgårdsmiljö

Hörsel

I kvinnornas berättelser framkom att hörseln engagerades ofta. De beskrev att träden susade, många ”hörde” tystnaden. Ljudet av det porlande vattnet i dammen eller i bäckar påminde om evighetsrörelse, oändlighet eller att livet går vidare. Havets som brusade beskrevs som magnifikt, ett rullande ljud av vågor och vågornas kluckande. I några av berättelserna lyssnade kvinnorna till katternas spinnande ljud. Alla kvinnorna beskrev att de hörde fågelsång, fågelkvitter eller en speciell fågel som ”drillade” eller sjöng. Fåglar som nämndes vid namn var koltrasten och lärkan. En kvinna tyckte under en period att fåglarnas sång hånade henne men att det sedan var koltrastens sång som fick tag i hennes inre och hjälpte henne att kämpa vidare. I en av berättelserna beskrevs bina som surrade utanför bikupan och pickande hönor utanför växthuset.

Lukt

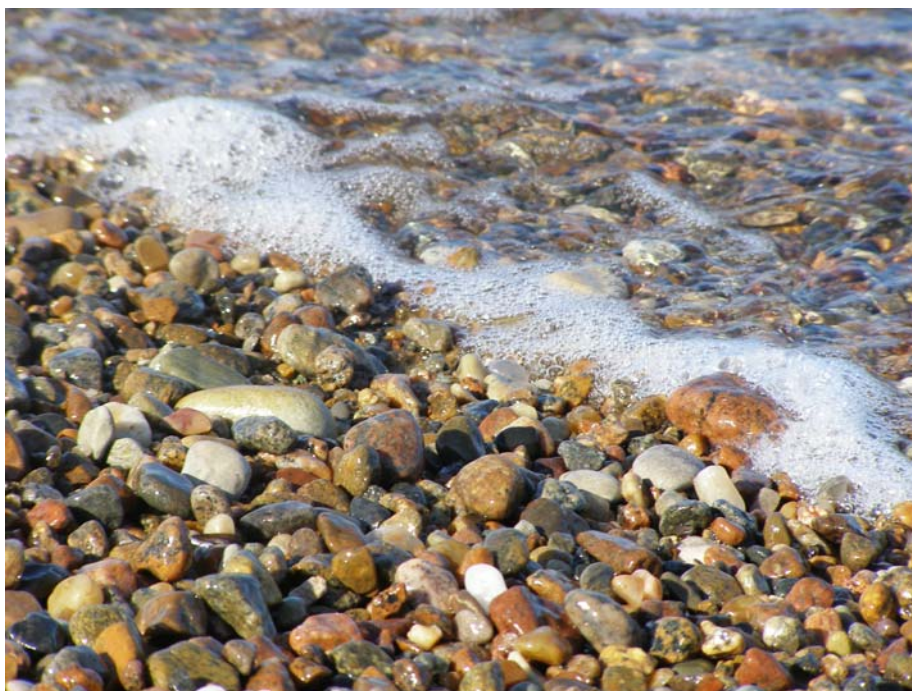
I alla berättelser där kvinnorna beskrev dofter var det genomgående en positiv upplevelse. En kvinna berättade att hon njöt av doften av furorna. Blommor och speciellt rosor som doftade beskrevs av många kvinnor. Några tyckte om att känna den speciella lukten av jord och fukt som fanns i ett växthus, lukten av mossor, gammalt vatten, doften av lite halvsurt vatten.

Syn

Det framkom i berättelserna att en del av kvinnorna den första tiden gick utan att se och observera det som fanns i miljön runt omkring. En av kvinnorna beskrev att hon den första tiden gick i en dunkel tunnel och upplevde ingenting. Efterhand uppmärksammade kvinnorna att det hände något i naturen. De beskrev att de såg ljuset, spirandet, knoppar som slog ut, de såg insekter, småkryp, spår efter djur, blommorna, grenar och kvistar som låg på skogsstigen, gräset och dagdroppar på grässtrå som liknade pärlmor. I alla berättelserna beskrevs blommor i milda och ljusa färger som bäst. Många föredrog vita blommor och det var framför allt rosor som nämndes. Skarpa, bjärta färger som röd, orange och gula färger på blommor, beskrev kvinnorna att de undvek eller inte tyckte om. Det kunde vara färgglada plantor utanför affärerna som stressade eller påskliljor och tulpanernas färg som ”stack i ögonen”. Under en tid kunde en av kvinnorna inte gå in i en blomsteraffär och hon blev inte glad när hon fick blommor i skrikande färger.

Känslor

En av kvinnorna beskrev att när katten lade sig i hennes knä, började spinna och slickade henne på armen kändes det "gott". En annan beskrev att när hon var ledsen tog hon katten, höll den vid kinden och kände hur mjuk och varm den var. Hon tyckte det var lugnt och skönt att höra och känna hur den spann. En av kvinnorna berättade att hon tyckte det var underbart när hon gick och bar och "gosade" med sin kattunge. Någon berättade att vinden som tog tag i henne när hon promenerade vid havet gjorde att hon kände att hon var väldigt nära naturen.



Upplevelser av naturen och trädgården under olika årstider

Våren

I berättelserna framkom att våren upplevdes av alla kvinnorna som en jobbig och stressande tid, med höga förväntningar från både sig själv och andra personer i omgivningen. Några kände att det hörde till att vara full av energi när det var vår. De berättade att de hade många planer men att de inte orkade verkställa dem som de önskade. Det var jobbigt att plantera, luka, rensa, kratta, plantera om, ändra, klippa, ansa, hämta sten och kärra jord. Samtidigt upplevde kvinnorna att våren var en tid när det var friskt, frodigt och fräscht ute.

Sommaren

Det framkom i berättelserna att många kvinnor kunde njuta och vila av regnet som faller på sommaren eftersom de då har anledning att inte vara ute i trädgården och jobba. Men regnet hindrade inte kvinnorna att ta sina dagliga promenader utanför tomtgränsen. Trädgården kunde vara krävande på sommaren för den kvinna som hade många rosor men hon upplevde att den kravlösa naturen utanför den egna tomten kompenserade detta. Sommartid upplevde många kvinnor det lättare att njuta av sin egen trädgård.

Hösten

I de flesta berättelserna framkom det att hösten upplevdes som den allra bästa tiden. En tid då de kunde tillåta sig att njuta, naturen gick till vila och de kunde då själva också gå ner i varv. En kvinna berättade att hon tyckte att "livsbruset" sjönk, mörkret gjorde att det blev tyst och hon kunde själv gå ner i varv. Några upplevde att hösten var en fin tid, löven dalade och man kunde krypa in, "boa", och vila sig.

Vintern

I de berättelser där kvinnorna nämnde sina upplevelser av naturen och trädgården under vintern framkom att den gav vila, det var skönt med vilan under vintern för då slapp de sin trädgård och då njöt de.



Hur natur- och trädgårdsmiljön påverkade kvinnornas känsloliv

I berättelserna framkom att många av kvinnorna upplevde en skam- och skuldkänsla. Både gentemot sitt uppträdande, att de hade behov av att vara ensamma men också för att de inte ville träffa andra personer, umgås med dem eller prata med dem. De tyckte det var jobbigt och upplevde en känsla av ensamhet och avskärmade sig, samtidigt som de sökte sig till ensamheten. Känsla av värdelöshet framkom i alla berättelserna liksom deras negativa upplevelser av all stress och alla krav som de ställdes inför men inte orkade ta itu med. Trädgården ställde höga krav på dem speciellt vid vissa årtider. Några kvinnor berättade att prestationsångest drabbade dem och de upplevde jämt en negativ känsla av att ständig behöva utföra motprestation. I alla kvinnornas berättelser framkom det att de kände sig värdelösa och icke behövda. De hade många planer men hade ingen kraft att ta tag i dem. Många berättade att de älskade sitt arbete, att de saknade det samtidigt som de upplevde sig orkeslösa och inte kunde arbeta.

Det framkom i berättelserna att kvinnorna upplevde många positiva känslor när de berättade om naturen och trädgården. För alla kvinnorna upplevdes sjukskrivningen befriande. De upplevde en känsla av naturens lugn, ro och stillhet, suset från tallarna, tystnaden, vinden, att få vara ensam, solens varma strålar, kärleken och det starka förhållandet till trädgården, naturen som fascinerade dem och det var positivt att kunna utestänga världen. I naturen upplevde de kravlöshet, befrielse, tillfredsställelse, att bara få vara, att må bättre inombords där, avkoppling, att kunna avreagera sig, njuta, vila, oron försvann, de slapp att förstå sig, njöt av att få vara sig själv. Många upplevde att det var positivt att få tänka utan att bli störda och att få rensa tankarna. De upplevde att det var befriande med avskalade intryck, upplevelsen av bekräftelse och att de var behövda.



METODDISKUSSION

I denna studie har jag försökt att följa samvetsgrannhet och uppriktighet vad gäller forskningsprocessen. Orsaken till att intervjuer valdes var att jag har tidigare erfarenhet av att intervjuer ger ett rikt och fängslande datamaterial att förhålla sig till. Det är också intressant att träffa okända personer och ha dem framför sig, materialet som de delar med sig av blir mer levande. Det känns både ansvarsfullt och värdefullt att få ta del av berättelser och det förpliktigar att analysprocessen blir så trovärdig som möjligt. Berättelser som metod har ingen regelbok som beskriver hur resultatet kan garanteras med avseende på giltigheten. Trovärdigheten bedöms till slut av läsaren. Berättelsen kommer alltid att tolkas och omtolkas av de personer som tar del av den.

Eftersom intervjupersonerna blev tillfrågade genom telefonsamtal och inte själv anmälde att delta i studien, kan de ha känt pressen att behöva ställa upp för intervju vilket kan ha inverkat på insamlat datamaterial. Jag ifrågasätter starkt om urvalet av intervjupersoner var representativt eftersom genomsnittsåldern på kvinnorna inte hade så stor spännvidd. Jag hade planerat att intervjuerna skulle ske i kvinnornas hem

eftersom jag trodde att de kände sig mest trygga där men jag uppfattade vid första telefonsamtalet att det kunde upplevas som intrång eller belastning att en okänd person skulle besöka dem i hemmet. Därför skedde intervjuerna på den plats som kvinnorna valt. Kvinnorna hade fokus på berättandet och berättarlusten flödade. Vid berättandet var kvinnorna i fullständig kontakt med sig själv vilket medförde att forskaren verkligen lyssnade och inte fyllde i pauser eller tystnad. Några av kvinnorna uttryckte att intervjun var jobbig, den rörde upp många minnen, men samtidigt tyckte de att det kändes bra att någon hade tid att lyssna till deras berättelser. Några hade förberett sig inför vår träff genom att gå en lång skogs promenad eller att vila.

De narrativa intervjuerna var levande samtal ansikte mot ansikte mellan intervjupersonen och författaren, en upplevd situation som skapades och förmedlades via samtal. För att rekonstruera den historia som ursprungligen berättades av intervjupersonen och framhålla det unika värdet i var och en av dessa berättelser samt berika och fördjupa meningen i vad de sagt, valde författaren ett narrativt förhållningssätt till intervjuanalys som går tillbaka till den historia som ursprungligen berättades.

Trovärdigheten i denna studie som utgick från kvalitativ ansats vilar på att resultatet är sant för de intervjupersoner i den aktuella kontexten som studien bygger på (Fridlund, 1998). Resultatet bygger på intervjupersonernas verklighet och inte på författarens subjektiva perspektiv. Ett sätt att öka trovärdigheten hade varit att återföra berättelserna till intervjupersonerna och diskutera fynden och tolkningarna med dem men på grund av tidsbrist har detta inte varit möjligt.



RESULTATDISKUSSION

I följande avsnitt lyfts några aspekter från resultatanalysen av narrativer upp för att kontextualiseras i ett miljöpsykologiskt perspektiv och diskuteras. Syftet är att peka på vad berättelserna och mönstren visar och hur dessa kan förstås. Händelseförloppet, favoritplatser i naturen som kvinnorna besökte och favoritplatser i den egna trädgården

var mönster som visar på en förhållning från kravlös natur till kravfylld trädgård. Mönstren stimulans av olika sinnen vid vistelse i natur- och trädgårdsmiljö, upplevelser av naturen och trädgården under olika årstider och hur natur- och trädgårdsmiljön påverkade kvinnornas känsloliv visar på en förhållning till naturens cykler öppnar sinnen.

Från kravlös natur till kravfylld trädgård

Resultatanalysen av narrativer visar att den orörda eller vilda naturen var en tillflyktsort i tidigt skede när kvinnorna drabbats av utmattningssyndrom. Skogen, havet, heden eller ängen besöktes regelbundet. Det blev som en slags daglig rutin för att lägga märke till vad som pågick i naturområdet eller en strävan efter avlastning, lindring eller lättnad. Där hade de möjlighet att vara ensamma med sina tankar eller funderingar. Detta kan tyda på att kvinnorna i sitt val av naturområde omedvetet eftersträvade, som Ottosson framhåller (1997), en kommunikation mellan det yttre i naturen och något inre känslomässigt. Kommunikation kan handla om olika sorters kontakt. Ett sätt att ha kontakt med sin omgivning är att vara vaksam för det som ögat registrerar. Det finns olika sätt att använda sin uppmärksamhet på menar paret Kaplan & Kaplan (1989). De redogör för den så kallade spontana uppmärksamheten som betecknas som kravlös och som inte fordrar någon ansträngning alls. De poängterar även att naturen stimulerar människans spontana uppmärksamhet och är en så kallad restorativ miljö, återhämtande miljö, där hon kan vila och samla krafter. Jag tror att kvinnorna i denna studie upplevde trygghet i den vilda och ibland orörda naturen, en sorts befrielse, frihet från krav och förpliktelser. Kvinnorna berättade att det *kändes skönt* när de var i skogen, vid havet, på heden eller på ängen. Även den kvinna som berättade att hon under en period gick som i en tunnel när hon var i skogen, uttryckte att det var skönt att vara där. Kan uttrycket möjligtvis spegla en sorts återhämtningsprocess, en process där kraftuppsamling och energianhopning omedvetet sker och som upplevs positivt?

Appleton (1975) hämtade grunden för sitt resonemang från djurvärlden och mende att det finns en medfödd benägenhet att föredra miljöer i vilka framgångsrik anpassning och överlevnad är mer trolig. I sin prospect-refuge teori har han förklarat två speciellt viktiga typer av landskapsomgivningar som människan föredrar. Enligt teorin trivs människan i halvöppna landskap som ger goda möjligheter att ta skydd för att gömma sig, att kunna se utan att bli sedd. Teorin beskriver också sådant som indikerar en vidsträckt utsikt där det finns en obehindrad möjlighet att se ut över stora vidder. I resultatanalysen av narrativer framkom att kvinnorna hade olika preferenser i naturmiljön. Jag tror att utsagan från den kvinna som hade havet och heden som sitt favoritställe berördes av den vidsträckta utsikten som Appleton (1975) beskriver. Teorin kan också appliceras på den kvinna som föredrog att sitta på stenen som solen värmt upp i skogsbrynet vid den öppna ängen, att se men inte synas.

Det framkom i resultatanalysen av narrativer att efterhand som kvinnornas tillstånd förbättrades ändrades deras förhållande till den egna trädgården. Från att ha upplevt den alltför kravfylld, att inte ha orkat ta tag i den, kunde de steg för steg njuta av avgränsade delar och efter hand av större delar av trädgården. Den viljestyrda uppmärksamheten beskriver Kaplan & Kaplan (1989) är energikrävande och fordrar fokusering och behöver därför återuppbyggas och tränas. Jag tror att det kan vara en möjlig orsak till varför kvinnorna var beroende av och föredrog att vistas i naturmiljö istället för att vistas i den egna trädgården. När kvinnorna som hade höga förväntningar på sig själv

”samlat in” tillräckligt med ”återhämtning” i naturens kravlösa miljö, orkar de ta tag i den egna trädgården, rikta sin uppmärksamhet på den och därefter fokusera på dess uppgifter.

Kvinnorna upplevde den egna trädgården kravfylld visade resultatanalysen av narrativer. De hade inte ork att ta tag i den och den upplevdes övermäktig. När något inte är vårdat eller omskött menar Sorte (2005), kan det ge en känsla av ödslighet och övergivenhet vilket i sin tur kan leda till en känsla av otrygghet. Sökte kvinnorna efter trygghet när de beskrev att de hade stark anknytning till vissa strategiskt utvalda platser i den egna trädgården som de med förkärlek intog? Här kunde de vara ensamma och ostörda med sina egna tankar, ett rum för själen. Var favoritplatsen en tillflyktsort där de fritt kunde drömma om den egna trädgårdens utformning eller förändring? Giuliana (2003) beskriver det i form av anknytning, som är stabil så länge individen är nöjd med sitt boende och uppfattar det som belönande, men när boendemiljön inte längre tillfredställer individens behov försvagas anknytningen. Jag är övertygad om att rådgivning angående den egna trädgårdens utformning kan hjälpa till att leda fram till bekräftelse av kvinnornas självidentitet?



Naturens cykler öppnar sinnen

Resultatanalysen av narrativer visade att kvinnornas berättelser utmärktes genomgående av expressiva, sinnliga upplevelser, av glädjen och skönheten i naturen. Kvinnornas berättelser andades hänryckning när de beskrev miljöer i naturen och trädgården. Ibland använde de metaforer och författaren fick en känsla av att de ville förmedla sitt budskap från "djupet av sitt hjärta" och att ingenting uttrycktes av ren slump. Naturen i människans närhet ger enligt Kaplan & Kaplan (1989) en inbjudan till sinnet att vandra iväg vilket ökar effekten av att vara någon annanstans. Kvinnornas ingående beskrivningar om deras förhållande till naturen kan ses som exempel på paret Kaplans (1989) redogörelse för mjuk fascination, som är en blandning av både fascination och glädje. Blommor, träd och fåglar namngavs och det framkom att de levde med årstidens växlingar och rytm, förändringar och skiftningar. När vi ser och känner årstiderna som följer på varandra menar Skanze (1996) att människan lever med i naturens cykler med födelse, liv, vissnande och död samt återfödelse. Hon framhåller att individen söker och finner en tillhörighet i denna övergripande ordning som medför att människan är del av något mycket större än de omedelbara omgivningarna. Eftersom människan inte är del i en människoskapad ordning utan hon är del i en "naturlig" ordning tror jag att kvinnorna söker efter helheten. De eftersträvar att finna en mening och ett sammanhang i livet, de söker efter ökat välbefinnande, mer eller mindre omedvetet när deras sinnen öppnas då de vistas i naturmiljöer.

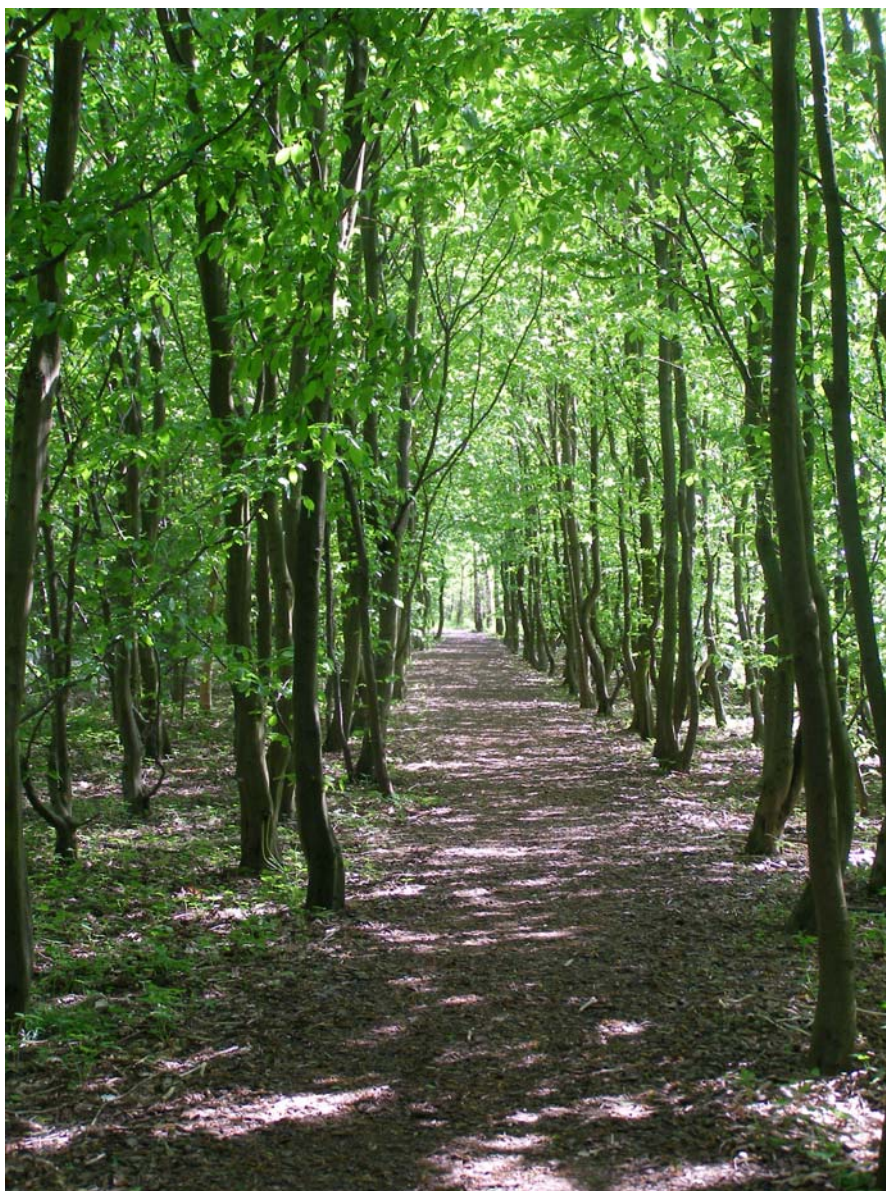
Kvinnornas sinnen såsom ljud, dofter och färger väcktes och stimulerades i utomhusmiljöer framgick tydligt i resultatanalysen av narrativer. Blommor i milda färger föredrogs framför bjärta färger. En av kvinnorna berättade att hon placerade blomkrukor väl synliga från kökets fönster. Alla visuella intryck ger en direkt känslomässig reaktion hos betraktaren framhåller Ulrich (1984), varefter det sker en kognitiv bedömning och identifiering av miljön. Detta innebär att när en människa ser en miljö som hon tycker om ökar hennes positiva känslor, det motsatta sker när en negativ miljö upplevs. Människan är konstruerad att söka efter det optimala framhåller Skanze (1996) och när den fysiska miljön inte överensstämmer med människans preferenser och önsknings, då uppstår den expressiva, det vill säga den uttrycksfulla funktionen av platsens identitet. Detta kan tyda på att kvinnorna har tankar och idéer om hur de vill ha det istället. Många av kvinnorna berättade om sina planer i den egna trädgården. Några hade drömmar om ett växthus för att begränsa trädgårdens krav eller som en plats att krypa in i, kanske för att se utan att synas, medan andra önskade närvaro av vatten i den egna trädgården. Vatten har beskrivits av Ulrich (1983) som ett lugnande element och han menar att människan är biologiskt programmerad att föredra naturens naturlighet. Detta tror jag kan vara en möjlig orsak till att huvuddelen av kvinnorna i sina berättelser associerade till vatten i naturlig miljö, det vill säga i naturen, och att många av kvinnorna hade drömmar om att införa vatten i den egna trädgården.

I resultatet av analysen av narrativer framkom att kvinnorna inte ville gå tillsammans med någon annan person i naturområdet, de ville vara helt avskilda. De valde områden som de kände väl till sedan tidigare och de visste av erfarenhet att det inte var stor risk att möta någon där. Människor i kris har stort behov av lugna och kravlösa miljöer framhåller Ottosson (1997). I denna fas är nya intryck och sällskap icke önskvärt menar Grahn (2005) då personen är mentalt aktiv och upptagen med att sortera intryck. Enkla, tydliga och positiva intryck värdesätts emellertid och i analysen av narrativer framkom att kvinnorna till exempel uppskattade fågelsången, stenar, stubbar och förändringar i

växtligheten. När personens mentala kraft blir större vaknar intresset för den sociala omvärlden men det dröjer innan personen har mental kraft att engagera sig aktivt i andra människors aktiviteter (Grahm, 2005). Jag tror att relationer med lättskötta djur som ger stöd till personen som hanterar dem kan vara ett första steg och en träning till att efterhand klara av relationer med andra människor i omgivningen. I analysen av narrativer framkom att kvinnorna satte stort värde på företrädesvis katter. Är det kravlösheten hos katten som gör att den uppskattades av kvinnorna, att katten inte fordrade några förpliktelser från kvinnorna? Resultatanalysen av narrativer visade att kvinnorna angav att de upplevde skam och skuldkänslor gentemot sin sociala omgivning, i sitt sätt att uppträda i förhållande till andra människor. De upplevde att det var en belastning att inte kunna planera och genomföra sina idéer i den egna trädgården. Först när den mentala kraften är stark, framhåller Stigsdotter & Grahm (2003), klarar individen av att både planera och att genomföra olika projekt.

Konklusion

Betydelsen av samspelet mellan naturen och den egna trädgården som en bidragande process i kvinnornas återhämtning blev uppenbart i resultatanalysen av narrativer. När de tyckte sig ha förlorat fotfästet i tillvaron upplevdes detta ofta som ett hot mot individen. Det framkom att naturen och trädgården påverkade kvinnorna i positiv riktning och deras välbefinnande ökade. Det skulle vara intressant att jämföra kvinnorna i denna studie som genom egenvård i naturen och trädgården återhämtat sig, med kvinnor som prioriterats behandling i naturen och miljön i en rehabiliteringsträdgård där gruppgemenskap och stödjande personal bidrar till återhämtningen.



En berättelse är aldrig färdig förrän den har blivit hörd och förrän den som berättar har blivit sedd och bekräftad. Vad vi i första hand behöver nu är fler och bättre lyssnare.

(Merete Mezzarella, 2006)

REFERENSLISTA

Tryckta

- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Appleton, J. (1975). *The experience of Landscape*. London: Wiley.
- Bell, P. A., Greene, T. C., Fisher, J. D. & Baum, A. (2001). *Environmental Psychology*. Thomason Learning.
- Bibeln*. Första Moseboken 2.
- Cooper Marcus, C. (1997). Nature as a healer. Therapeutic Benefits in Outdoor Places, *Nordisk arkitekturforskning*, 1:1997, sid. 8-20.
- Cooper Marcus, C. & Barnes, M. (1999). *Healing Gardens, Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons.
- Fridlund, B. (1998). Qualitative methods in healthcare research: Some issues related to utilisation and scrutiny. *Care of the Critically III*, 14 (6), 212-214.
- Giuliana, M.V. (2003). Theory of attachment and place-attachment (kap 5). In Bonnes M, Lee Terence & Bonaiuto Marino (Eds.) *Psychological theories for environmental issues*, Ethnoscapes.
- Grahn, P. (2005). Att bota människor i en trädgård. I P. Schmidtbauer, P. Grahn & M. Lieberg, (Red.), *Tänkvärda trädgårdar. När utemiljön blir en del av vården*. (pp.127-145).
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I M. Johansson & M. Küller (Red.), *Svensk Miljöpsykologi*. (pp. 245-262). Lund: Studentlitteratur.
- Hansson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Hartig, T. (2005). Teorier om restorativa miljöer. I M. Johansson & M. Küller (Red.), *Svensk miljöpsykologi*. (pp. 263-281). Lund: Studentlitteratur.
- Heyman, I. & Pérez Prieto, H. (1998). *Om berättelser som redskap i pedagogisk forskning: En rapport från forskningsgruppen Utbildning: kultur-interaktion-karaktär, UTKIK*. Uppsala Universitet: pedagogiska institutionen.
- Hydén, L.-C. & Hydén, M. (1997). *Att studera berättelser*. Stockholm: Liber.
- Jenner, H. (2000). *Se oss i berättelsen*. Vaxholm: Bjurner och Bruno.
- Johansson, A. (2005). *Narrativ teori och metod: Med livsberättelsen i fokus*. Lund: Studentlitteratur.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature – A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

- Kielhofner, G. (2006). *MOHO-Modellen for menneskelig aktivitet. Ergoterapi til uddannelse og praksis*. Köpenhamn: FADL.
- Kostenius, C. & Lindqvist, A.-K. (2006). *Hälsovägledning. Från tanke till ord och handling*. Lund: Studentlitteratur.
- Krauklis, M. & Schenström, O. (2001). *Utbrändhet den nya folksjukdomen*. Johanneshov: Larson förlag.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lazarus, R. (1986). Coping theory and research: past, present and future. *Psychosomatic Medicine* 55, 234-247.
- Levi, L. (2000). *Stress och hälsa*. Stockholm: Skandia.
- Lindholm, L. & Eriksson, K. (1998). The dialectic of Health and suffering: An ontological perspective on young people's health. *Qualitative Health Research*, 8, s. 513-526.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2007). *Folkhälsa och hälsofrämjande insatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Ottosson, J. (1997). Naturens betydelse i en livskris. *Stad & Land nr 148*, Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.
- Plummer, K. (1983). *Documents of life: An introduction to the problems and literature of a humanistic method*. London: Allen & Unwin.
- Selye, H. (1946). The general adaption syndrome and the disease of adaption. *Journal Clinical Endocrinology* 1946:6:112-230.
- Sivik, T. & Theorell, T. (1995). *Psykosomatisk medicin*. Lund: Studentlitteratur.
- Skanze, A. (1996). *Tillhörighet och främlingskap*. Stockholms Universitet: Pedagogiska Institutionen.
- Sorte, G. J. (2005). Parken för Homo Urbanis – stadsmänniskan. I M. Johansson & M. Küller (Red.), *Svensk Miljöpsykologi*. (pp. 227-240). Lund: Studentlitteratur.
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2003). Experiencing a Garden: A Healing Garden for people suffering from burnout diseases. *Journal of Therapeutic Horticulture*, vol. 14, pp 38-48.
- Socialdepartementet, proposition 2002/03:35. Mål för folkhälsan, s 61. Stockholm.
- Tilford, S., Delaney, F. & Vogels, M. (1997). *Effectiveness of mental health promotion interventions: a review*. London: Health Education Authority.
- Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and affective responses to natural environments. *Behaviour and the Natural Environments*, 85-125. New York: Plenum Press.

Ulrich, R.S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*; 224:420-421.

von Schéele, A. (1992). *Vardagens stress*. Stockholm: Arbetarskyddnämnden.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* (Vetenskapsrådet, 91-7303-008-4). Stockholm: Ämnesråd för humaniora och samhällsvetenskap.

WHO (1948) Official Records of the World Health Organization, no 2.

Elektroniska

Grahn, P. (2006). *Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression*. (2006-08-16)

<http://www.lpal.slu.se/ShowPage.cfm?OrgenhetSida> ID=4276

Statens folkhälsoinstitut, (2007-05-02)

<http://www.fhi.se>

Alnarp, februari 2007

TACK för att Du vill medverka till denna studie genom att dela med Dig av Dina erfarenheter!

Studien som Du medverkar i är en uppsats som ingår i magisterprogrammet: Natur-Hälsa- Trädgård, vid Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp, och fokuserar på forskning om samspelet mellan människan och utemiljön.

Syftet med studien är att undersöka hur människor som drabbats av utmattningsyndrom upplever betydelsen av att vistas i natur och trädgårdsmiljö under sin återhämtning.

- Du har rätt att när som helst under pågående intervju och även senare avbryta Din medverkan i studien.
- Alla uppgifter behandlas konfidentiellt vilket innebär att alla uppgifter om Dig som undersökningssperson behandlas under sekretess och förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem. Detta innebär att data avidentifieras och bandinspelat material garanteras att förstöras efter studiens godkännande.
- Alla insamlade uppgifter kommer endast att användas för forskningsändamål.

Än en gång tack för hjälpen!

Britta Lena Engström

Vid frågor eller ytterligare upplysningar är du välkommen att ta kontakt med mig:
Britta Lena Engström
tel: 044 70 554
email: britta-lena.engstrom@hv.hkr.se

SYFTE

Syftet med studien är att undersöka hur människor som drabbats av utmattningssyndrom upplever betydelsen av att vistas i natur och trädgårdsmiljö under sin återhämtning.

INTERVJUGUIDE

Bakgrundsfakta

- födelseår
- yrke
- familjesituation
- boendeform
- sjukdomsdebut
- ”ordination på rehabilitering” utfärdat av läkare
- arbetssituation idag

- Berätta om ditt förhållande till natur- och trädgårdsmiljö tidigare i livet
- Hur påverkades du av natur- och trädgårdsmiljön under din återhämtning?
- Vad i natur- och trädgårdsmiljön hjälpte dej att må bättre?
- Var det någon speciell plats som betydde mycket för dig? Varför?
- Var det speciella situationer som betydde mycket för dig? Varför?
- Var det några speciella växter som påverkade dig? Varför?
- Var det något speciellt i djurlivet som betydde mycket för dig? Varför?
- Vilket var ditt förhållande till andra personer?
- Hur har natur- och trädgårdsmiljön påverkat dej kroppsligt (fysiskt)?
- Hur har natur- och trädgårdsmiljön påverkat dej känslomässigt (emotionellt)?
- Är det något som du tänkt på som du tror kunde underlättat din återhämtning?
- Hur är ditt förhållande till natur- och trädgårdsmiljön idag?
- Är det något annat du vill tillägga?

Tack för din medverkan!